



TUNTUNAN PAUAHAN PARISOLAH

Protokol Kaséhatan 3M

OKTOBER 2020

BAHASA BALI (PROVINSI BALI)

PAUAHAN PARISOLAH

Pauahan parisolah napi
sané kaaptiang?

Parisolah kaartosang pinaka laku silih tunggil wang
mapaiketan ring angga nénék miwah wang tiosan.
Pauahan parisolah sané kaaptiang sané mabuat inggih
punika:

- **IMAN**, inggih punika malaku bakti manut agama lan kapercayan soang-soang;
- **AMAN**, inggih punika satinut ring protokol kesehatan indik nambakin Covid-19, sané katah kabaos antuk istilah 3M, inggih punika nganggé masker, nyaga jarak lan ngelidin parikrama mapupul, miwah ngwajikin tangan antuk sabun; saha
- **IMUN**, inggih punika istirahat cukup, olahraga teratur, nénten gresuh, maseneng-seneng, miwah ngajeng ajeng-ajengan sané magizi becik.

Utsaha nambakin Covid-19 olih Satuan Tugas Penanganan Covid-19 (STPC19) Bidang Perubahan Perilaku kauntengang ring indik nincapang kapagehan antuk 3M. Soang-soang wang patut kayun lan prasida nglaksanayang pauahan parisolah satinut ring 3M mawinan prasida nambakin panglahlah Covid-19. Sané mangkin sayan akéh wang sané kasinahang positif Covid-19 tan paciri mawinan parisolah kénak manut 3M dados upaya indik nambakin sané mabuat.

UNINGIN RAGANÉ

Uningké Sameton?

Klompok sané pinih akéh
nglahahang virus Covid-
19 wénten ring pantaran
yusa 20—40 tiban.



WANG SANÉ MARISIKO KENI COVID

Mapanyungkan /komorbid



(Hipertensi, Diabetes,
Jantung Asma, lan Gagal
Ginjal)

Wang werda

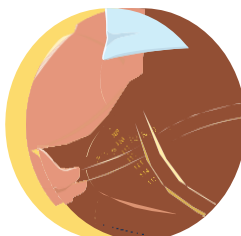


(Yusa 60 Tiban
Langkung)

Madué Imun Kirang

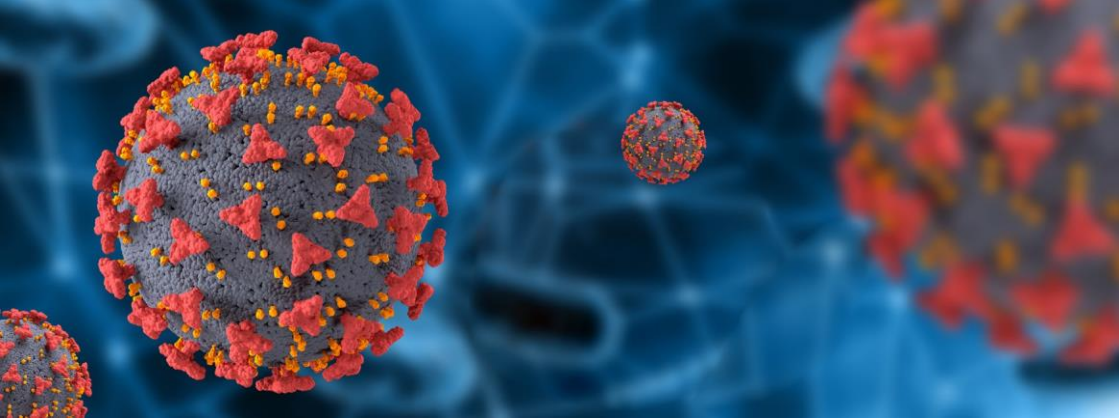


Wang Obesitas (Mapawakan Mokoh)



(BMI Langkung ring
27)

UNINGIN MESEH RAGANÉ



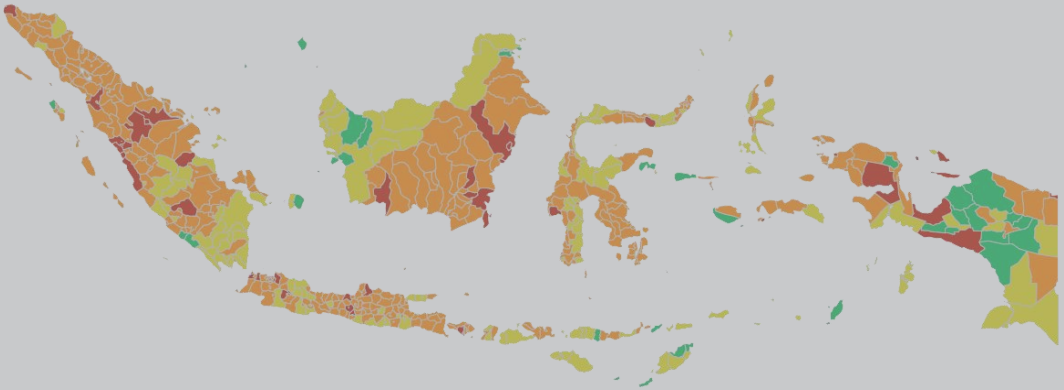
Virus SARS-CoV-2 utawi virus Corona nyengkalén sistem pernapasan iraga miwah ngawinang panyungkan dangan ngantos abot, ngantos padem. Panyungkan sané kaawinang olih virus puniki kawastanin Covid-19. Covid-19 prasida **ngeninin sapa sira ja** tan paluput, rumasuk anom-anomé. Klompok puniki madué imunitas sané becik minab prasida keni tan paciri (asimtomatik), nanging prasida nyengkalén kulawarga sané magenah nampek (***silent killer***).

Covid-19 nénten ja kalahlahang olih buron, nanging kalahlahang pantaraning wang, utamaning kaluwarga sane magenah nampek. Covid-19 kalahlahang malarapan kritisan paes (*droplet*) sané medal saking camkem utawi irung rikala mabangkes, makohkohan, miwah kala mabaos. *Droplet* prasida ngenénin lan neket ring barang-barang sané nampek. Punika mawinan, rikala iraga ngambel barang-barang punika, tangan iraga dados genah panglahlah covid-19 yéning iraga ngusud **irung, cangkem**, miwah **panyingakan**.

Kakaonan virus puniki inggih punika:

- prasida padem yéning genah uripnyané kabersihang nganggén sabun
- virus puniki prasida idup ring suhu tinggi, nanging sayan tegeh suhunyané, sayan kedik masa idup virusé.

UNINGIN GENAH YUDAN RAGANÉ



Iraga patut nguningin lan tragia ring wewidangan dija iraga nongos: **zona mérah**, **zona oranye**, **zona kuning**, utawi **zona hijau**.

Tiosan ring punika, iraga patut nragianin tongos-tongos panglahlahan Covid-19 sané **marisiko tinggi**.



MENANG NGLAWAN COVID-19

NGIRING LAKSANYANG



MENANG NGLAWAN COVID-19 NGANGGÉN MASKER



KENAPI STATA NGANGGÉN MASKER?

1. **NYAGA RAGA PADIDI.** Masker prasida nambakin droplet sané medal rikala wénten sané makohkohan/mabangkes/mabaos mawinan iraga tan kalahlahin.
2. **NYAGA WANG LIAN.** Masker nambakin *droplet* sané medal rikala makohkohan/mabangkes/mabaos mawinan nénten nglahlahang virus ka wang siosan.

RISIKO PANGLAHLAHAN

WANG SUNGAN



RISIKO
PANGLAHLAHAN

100 %



RISIKO
PANGLAHLAHAN

70 %



RISIKO
PANGLAHLAHAN

5 %



RISIKO
PANGLAHLAHAN

1,5 %

Wit: Intermountain Healthcare

WANG KÉNAK



POTONGAN MASKER



N95



Masker
Medis/
Bedah



Masker
Kain SNI



Masker
Kain

MENANG NGLAWAN COVID-19



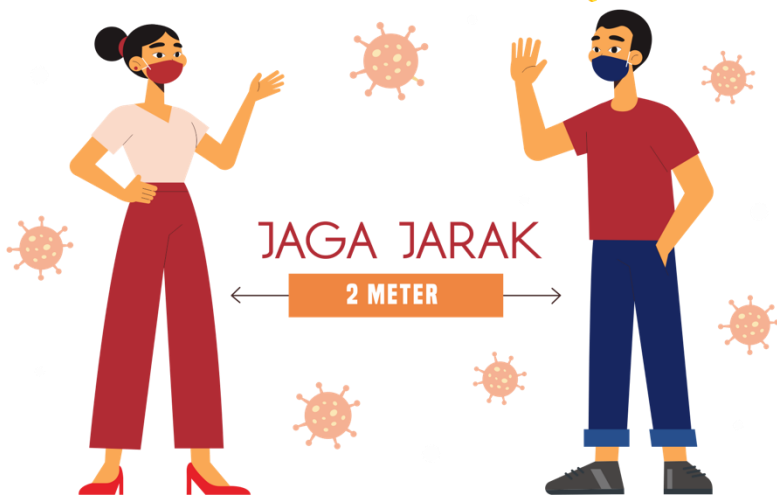
NYAGA JARAK LAN NGLIDIN PARIKRAMA
MAPUPUL

NAPI MAWINAN NYAGA JARAK MABUAT?

Droplet sané medal rikala iraga kohkohan yening tan nganggé masker dados makritisan kantos 2 meter. Rikala mabeaosan tan nganggé masker, aerosol (ambun toya) prasida nrestes kantos 2 meter. Rikala mabangkes tan nganggé masker, droplet prasida nrestes kantos 6 meter.



Antuk nyaga jarak, iraga prasida ngirangin risiko kalahlahin/nglahlahin.



MENANG NGLAWAN COVID-19

NYAGA JARAK LAN NGELIDIN PARIKRAMA MAPUPUL

NAPI KÉMANTEN WENTUK NYAGA JARAK?

KALAKSANAYANG NGRAGA

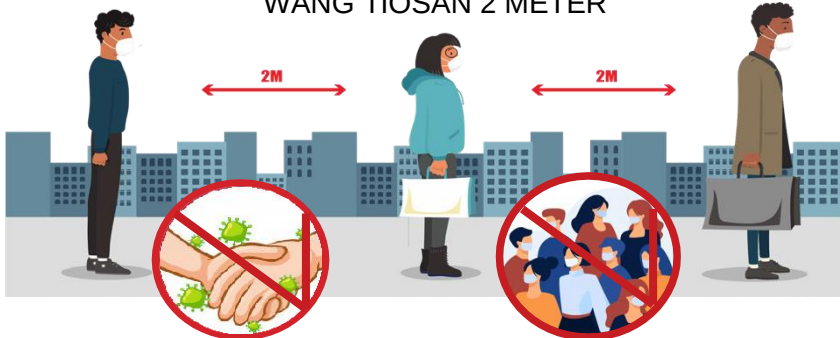
nganutin protokol kaséhatan sané kamanggehang, minakadiné:

NGELIDIN

RAMÉ-RAMÉ UTAWI PARIKRAMA MAPUPUL MASSAL



**NYAGA JARAK SARENG
WANG TIOSAN 2 METER**



**NÉNTEN
MASALAMAN,
MAGANDÉNGAN
TANGAN, UTAWI
MAGELUTAN**

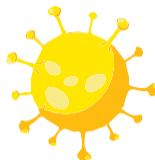
**KELIDIN MAPAEKAN
SARENG SAPA SIRA
JA LAN RING DIJA JA**

MENANG NGLAWAN COVID-19

NGWAJIKIN TANGAN NGANGGÉN SABUN

KENAPI NGWAJIKIN TANGAN NGANGGÉN SABUN MABUAT?

Virus Virus mati antuk sabun lan toya membah. Laksanayang 6 tata cara ngwajikin tangan sané patut, inggih punika wajikin tangané nganggé sabun lan toya membah salami paling kedik 20 detik, utawi wajikin tangané antuk *hand sanitizer* antuk kandungan alkohol paling kedik 60%



UNINGKÉ SAMETON?

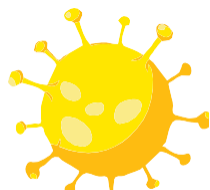
Covid-19 wantah material alit sané kabungkus olih protéin lan lémak. Sabun prasida ngicalang mawastu virus punika padem.

Sapunapi yéning nénten wénten toya lan sabun?
Dados nganggén *hand sanitizer*.



KALANAPI?

Ngwajikin tangan sapepes-pepesné, utaminé sadurung ngusud irung lan cangkem.





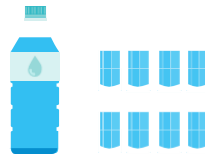
TATA CARA NYAGA DAYA TAHAN TUBUH



MAJEMUH RING SUNARAN
MATANAI SEMENG SALAMI
5—15 MENIT, PING 2—3
AMINGGU



OLAHRAGA RUTIN
PALING KEDIK 30
MENIT SABILANG
RAHINA



NGINEM TOYA PUTIH $\pm$ 2
LITER SABILANG
RAHINA



SIREP CUKUP 7—8
JAM SABILANG
RAHINA



AJENGANG AJENG-
AJENGAN SÉHAT LAN
GIZI SANÉ IMBANG



AJENGANG SUPLEMÉN
UTAWI VITAMIN MANUT
PITEKET DOKTER

TATA CARA NYAGA DAYA TAHAN MENTAL



RAJIN NYAKUPANG
TANGAN LAN NÉNTEN
GRESIUH



RAJIN NYAGA
PASEMENTONAN SARENG



WIJAKSANA
MILIHIN ORTI

Tuntunan Pauahan Parisolah (Bahasa Bali)
Protokol Kaséhatan 3M
Balai Bahasa Provinsi Bali
Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Panguduh:

Letjen Doni Monardo (Kepala Satuan Tugas Penanganan
Covid-19 Nasional)
Dr. Sonny Harry B. Harmadi (Ketua Bidang Perubahan Perilaku
Satuan Tugas Penanganan Covid-19 Nasional)
Prof. E. Aminudin Aziz, M.A., Ph.D. (Kepala Badan
Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kemdikbud)
Drs. Muh. Abdul Khak, M.Hum. (Kepala Pusat Pembinaan
Bahasa dan Sastra)
Toha Machsum, M.Ag. (Kepala Balai Bahasa Provinsi Bali)

Pangalih Basa:

I Made Sudiana, S.S., M.Hum.
I Gde Wayan Soken Bandana, M.Hum.
Ni Putu Ekatini Negari, M.Hum.
Ni Nyoman Tanjung Turaeni, M.Hum.
I Wayan Nitayadnya, M.Hum.

Panureksa Basa:

I Gde Wayan Soken Bandana, M.Hum.

Pangawas:

Toha Machsum, M.Ag.

Panureksa Utama:

Ni Putu Ekatini Negari, M.Hum.
I Wayan Nitayadnya, M.Hum.
Ni Nyoman Tanjung Turaeni, M.Hum.
I Gde Wayan Soken Bandana, M.Hum.



Élingang
Piteket
Ibu

